



المخصة من شركة

والت ديرني

للنشر والتوزيع

YE 1441+/1

TETVA

(8002

وريع (1) 7777

4411

(11)717

(7)000

(7)077

بوعات

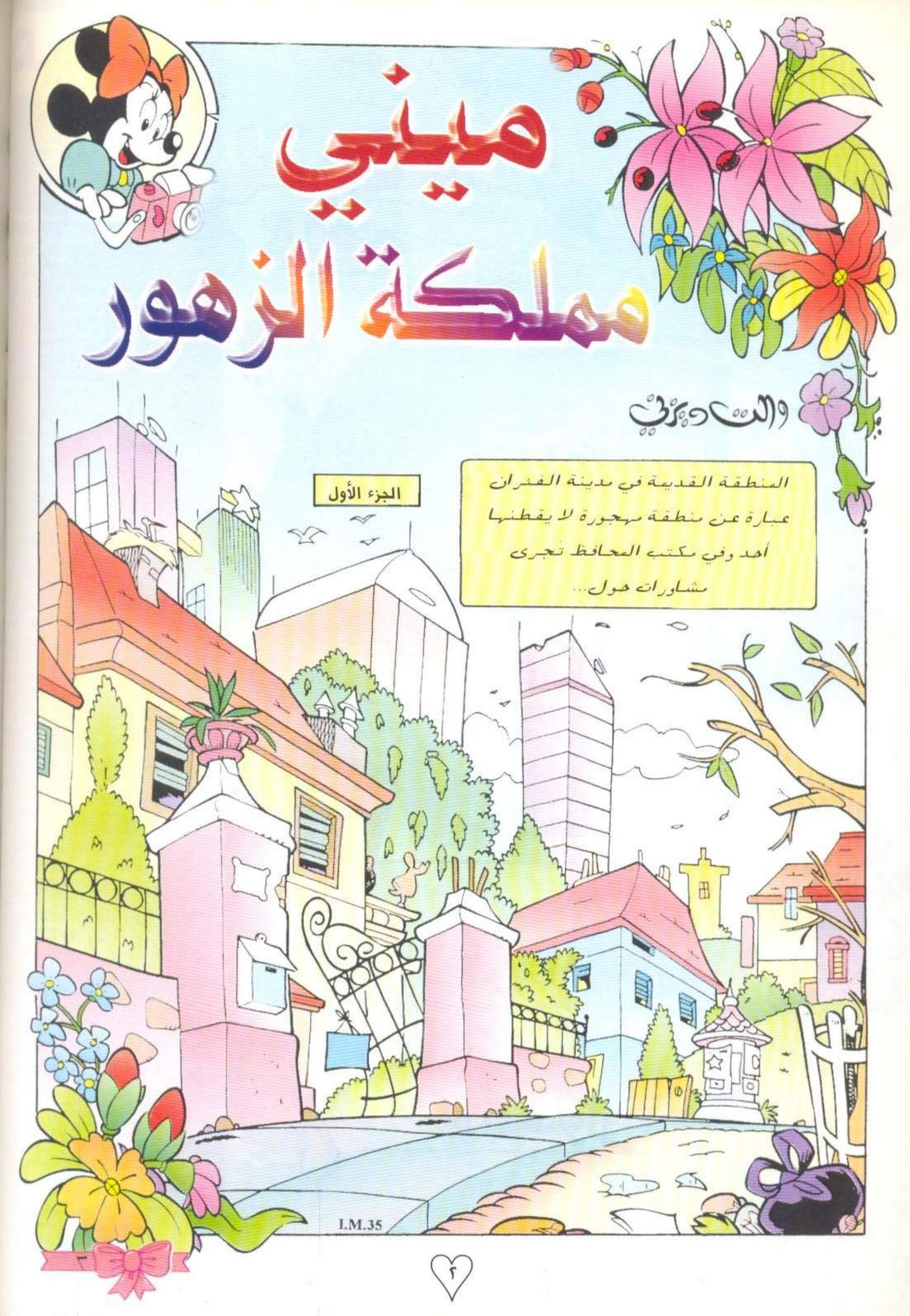
(1)7

نة اللبثانية لتوزيع

(\$) ****

(Y) 701to

رني (E.Mail)





























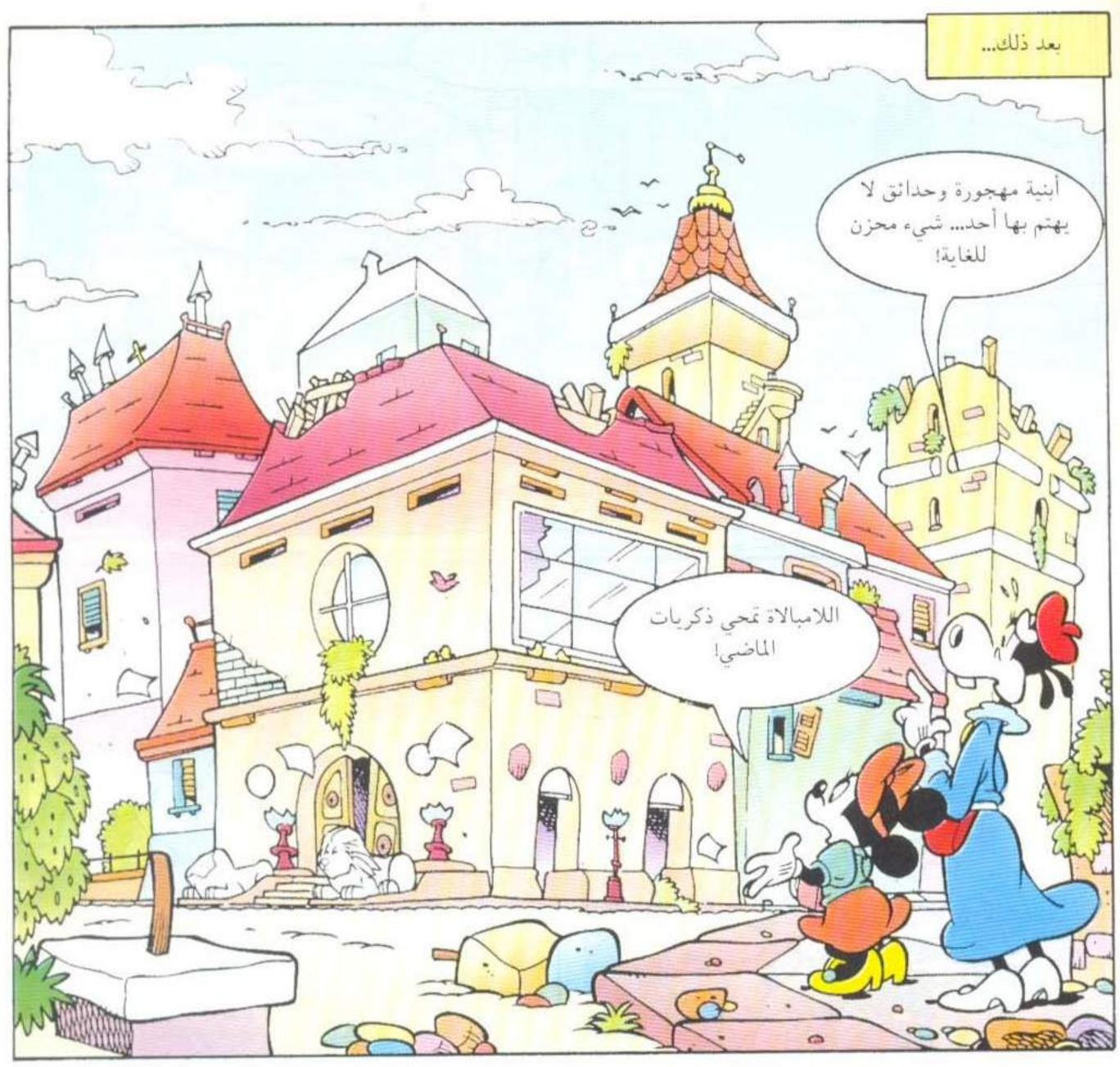




















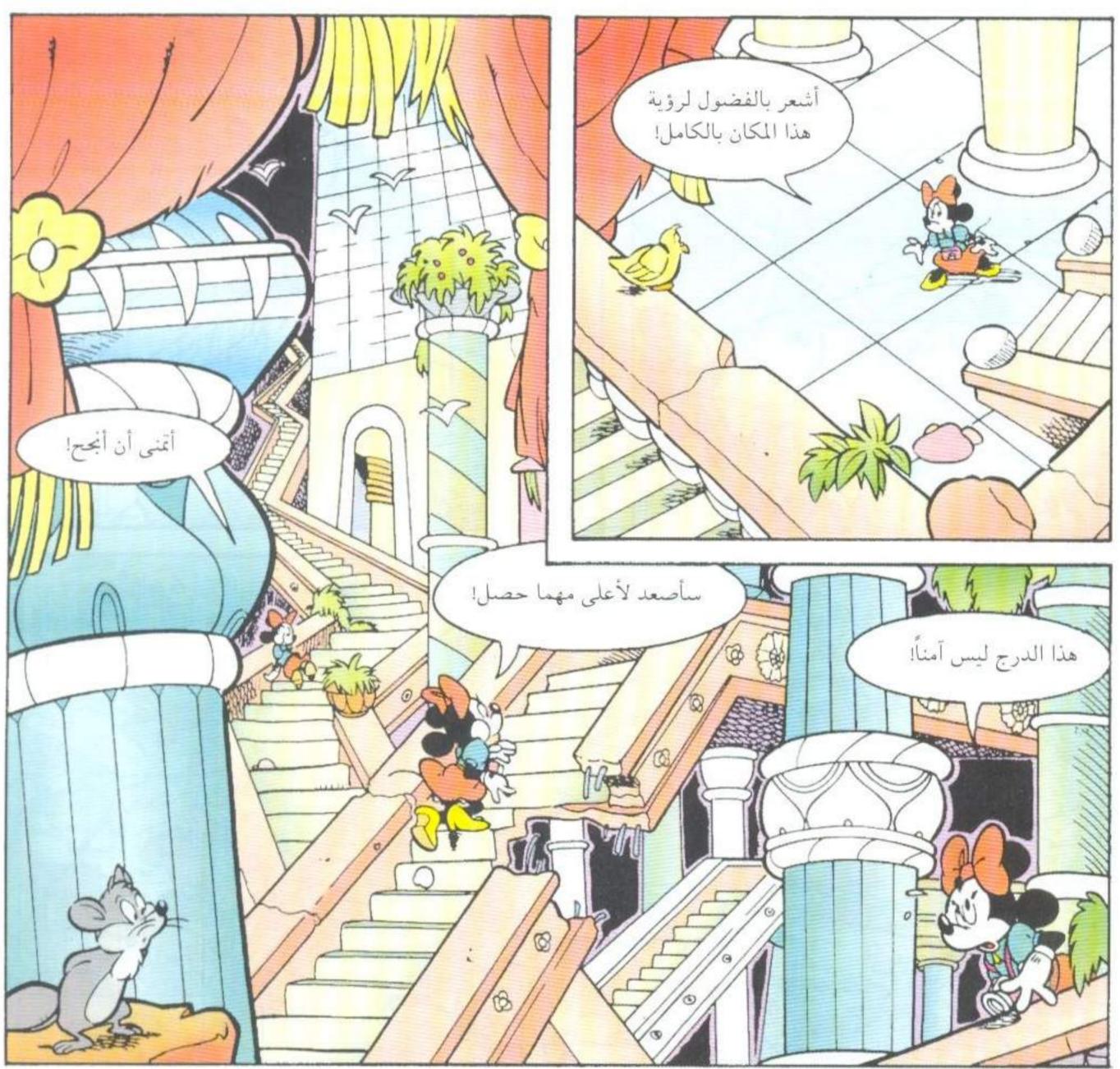






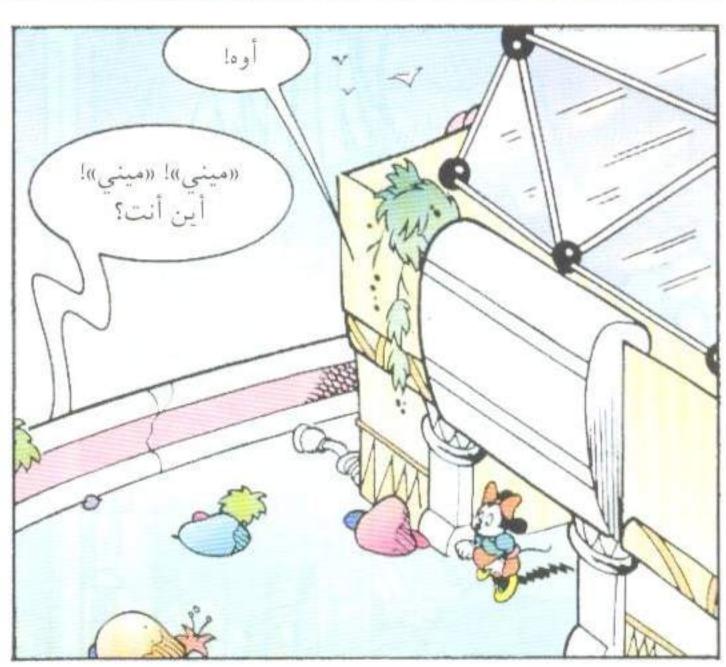


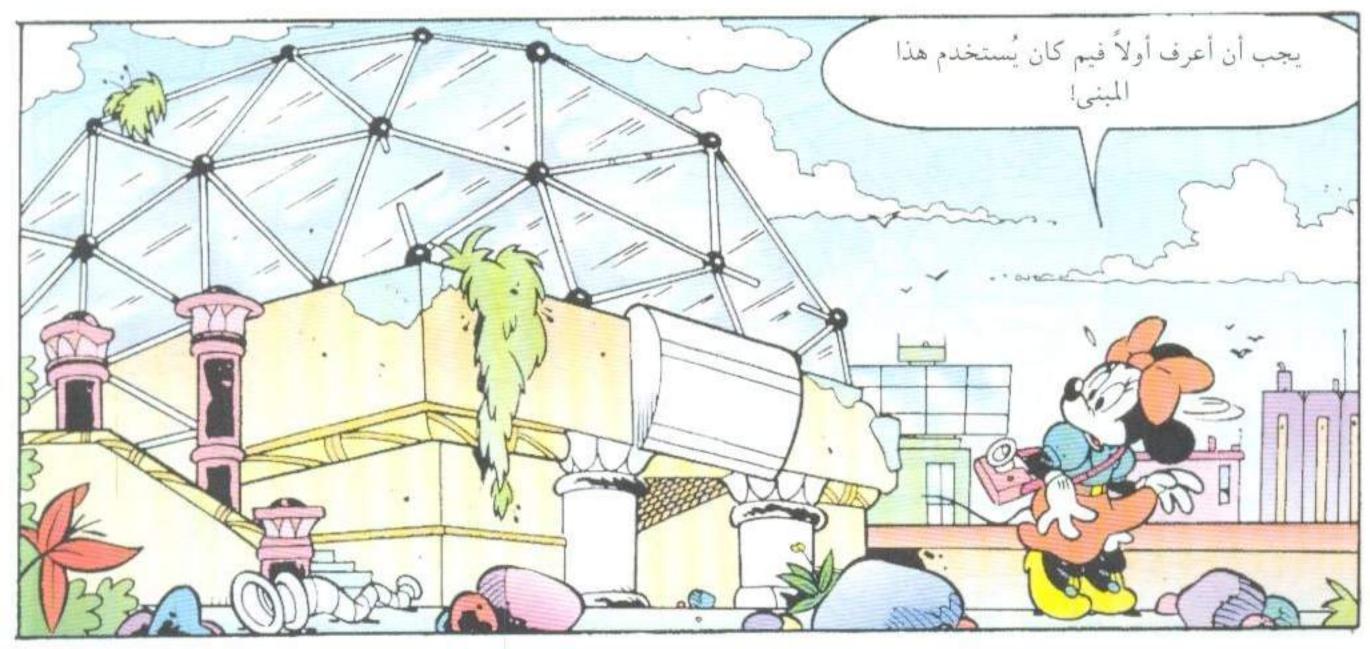










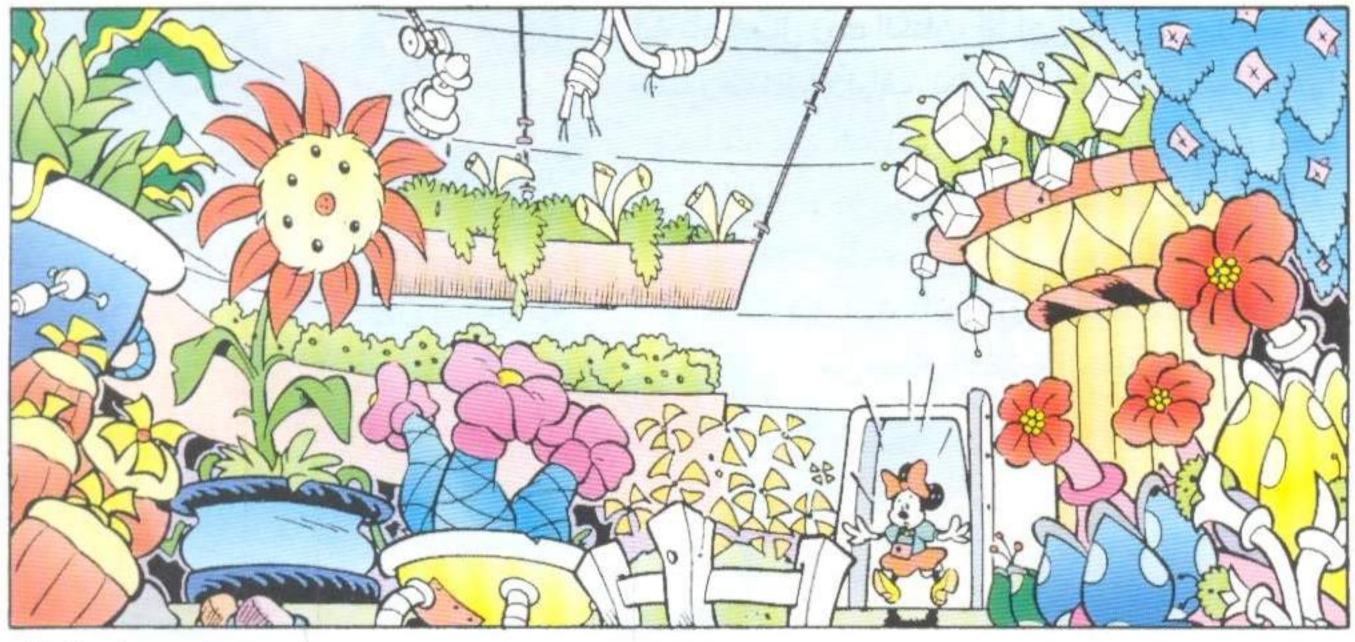


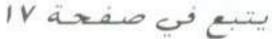














طرق اضافة البذور للطعام:

يمكن رش البدور على السلطة مثلاً، أو يمكن وضعها بطعام الفطور المعد من السلطة مثلاً، أو يمكن وضعها بطعام الفطور المعد من المخر، ومن أهم أنواع البدور: الحبوب، كذلك يمكن مضع جبنة منها باعتبارها وجبة خفيفة مغذية من حين لآخر، ومن أهم أنواع البذور:

بذور السمسم:

تحتوي على نسبة كبيرة من البروتين، وفيها أيضا مجموعة من فيتامينات «ب المركب» مع مجموعة من المعادر يمكن تناولها بقشورها، والطحينة هي عجينة معدة من بذور السمسم المطحونة، وبذور السمسم ممتازة للنبات لا تحتويه من فيتامينات متنوعة.

بذور الكتان:

وهي تشبه السمك، فهي تحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية أوميا ٢,٣ مما يجعل هذه البذور مفيدة جدا ، ورغم أن معظم الناس علا دراية باستعمال زيت الكتان، إلا أن البذور نفسها أعظم فائدة، فهم مصدر ممتاز للألياف، نظرا لأنها تنتفخ في أسفل الجهاز الهضم فتساعد على التخلص من الفضلات، وتحتوي أيضا على موا مخاطية لزجة تزيت المعدة وتساعد على التلطيف في بعض الحالات مثل حساسية الأمعاء، ويفضل طحن بذور الكتا أولا قبل استعمالها لأنها يابسة، أو شراؤها مطحونة جاه من محال الأغذية الصحية.

ذور القرع (اليقطين):

تحتوي بذور القرع على كثير من المواد المعدنية المهمة، السيما الزنك، وهي أيضا مصدر جيد للبروتين وكثيرا ما تستعمل في الصين لعلاج حالات الانقباض والاكتئاب النفسي.

بذور دوار الشمس:

تحتوي بذور دوار الشمس على فيتامين «ه»، E، وهو شديد المقاومة للتأكسد، ويساعد على الوقاية من أمراض السرطان، والقلب وغيرها، كما تحتوي هذه البذور على حامض الفوليك، وبعض المعادن ويمكن تحضير وجبة خفيفة لذيذة بتحميض البذور قليلا ودهنها بقليل من صلصة الصويا.

بذور الخشاش:

هي مصدر جيد لأحماض أوميجا الذهنية الضرورية، فضلا عن كونها غنية بالكالسيوم، ومذاقها مثل نكهة الجوز، وهي ممتازة كتوابل للسلطة أو لإضفاء نكهة خاصة على الطبخ والخبز.

الصحتك :

لأن البدور ذات محتوي زيتي مرتفع فقد تفسد سريعا لذا ينبغي حفظها في وعاء محكم الاغلاق يحفظ داخل الثلاجة ، ومن المستحسن أيضا أكل البدور بحالتها العادية للحصول على فوائدها بالكامل، رغم أن تحميصها قد يجعلها ألذ طعما.



اختبار العيد

النظام شيء جميل في حياتنا فهو أساس كل شيء في الحياة، فقد خلق الله سبحانه وتعالى العالم من حولنا في منتهى الدقة والنظام.

والنظام يساعد الانسان على انجاز عمله في أقل وقت ممكن دون ضياع الوقت في البحث عن الأشياء أو اعادة الترتيب.

والنظام من الصفات الجميلة التي يجب أن تتحلى بها كل بنت، وأن يكون سلوكها منذ طفولتها حتى يصبح عادة لديها عندما تكبر وتكون مسئولة عن بيت ويمكنك أن تكتشفي نفسك في هذا الاختبار البسيط:

١ - عند الاستيقاظ في الصباح هل:

أ- تقومين بترتيب سريرك بمجرد الاستيقاظ ؟

ب - تنتظري بعض الوقت ؟

ج - تتركيه كما هو بحجة أنك سوف تنامين بعد الظهر ؟

٢ - عند الرجوع من المدرسة هل:

أ - تقومين بترتيب ملابسك مباشرة ؟

ب - تتركينها ملقاة في الغرفة حتى تتفادى ضياع وقت الغذاء ؟

ج - تتركينها ملقاة لليوم التالي؟

5

٤ - إذا بدأت في المذاكرة هل:

أ- تصفى لنفسك خطة بحيث تبدأ في المواد الأسهل ثم الأصعب ؟

حتى تتصلى بها في التليفون ثم تلقى بالورق بعيدا ؟

ج - تضعي الورقة في أي مكان ثم لا تجدينها بعد

ب - تذاكرين المادة المهمة أولا ثم تذاكري أي شيء بعد ذلك ؟

ج - تذاكرين أي شيء يقع في يديك دون النظر إلى أولوية أهميته ؟

إذا كان هناك نشاط في المدرسة من أجل إعادة تنظيم وتجميل المدرسة هل:

أ - تشاركين فيه دون تردد ؟

ب - تشاركين فيه إذا كان يعطيك درجات إضافية ؟ ج - لا تفكرين أصلا في الاشتراك فيه ؟

النتيجة ،

اعط لنفسك درجتان عن الإجابة (أ)، ودرجة واحدة عن الإجابة (ب) ولا شيء عن (ج)،

إذا حصلت من ٢٠٠٦ درجات كنت إنسانة منظمة جداً،

أما إذا حصلت على 1:1 درجات كنت إنسانة تميلين إلى النظام ولكن ينقصك بعض الاهتمام بالنظام فأنت لا تلجأين إليه إلا وقت الضرورة فقط.

أما إذا حصلت على أقل من لا درجات فأنت غير منظمة على الإطلاق، وتحتاجين إلى الاهتمام بتلك المسألة، لأنها أساسية في حياتك.



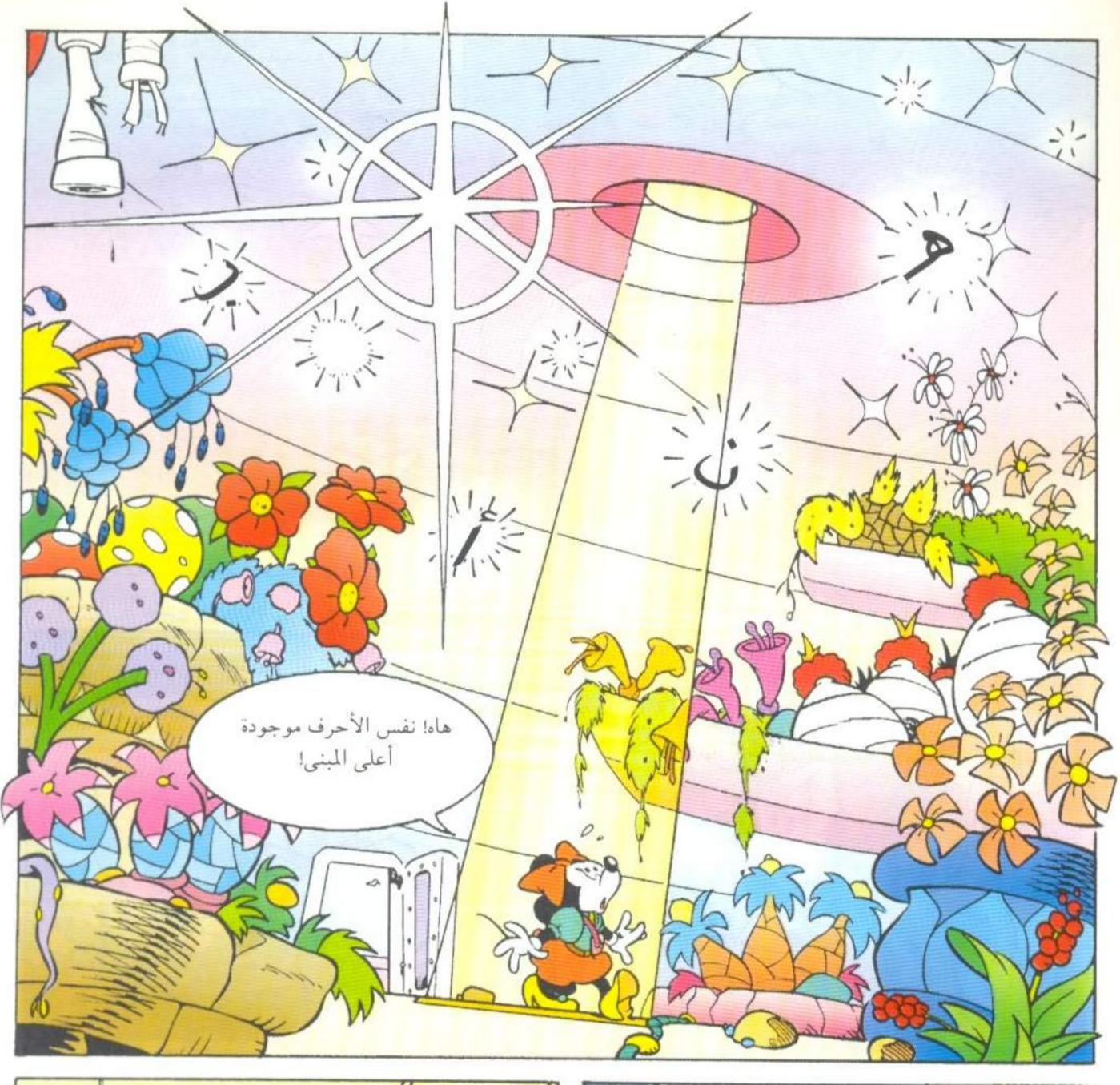


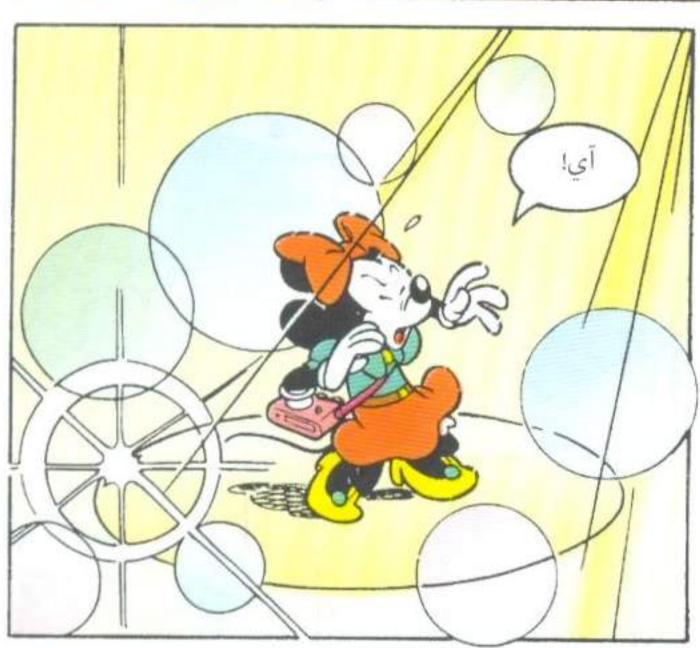














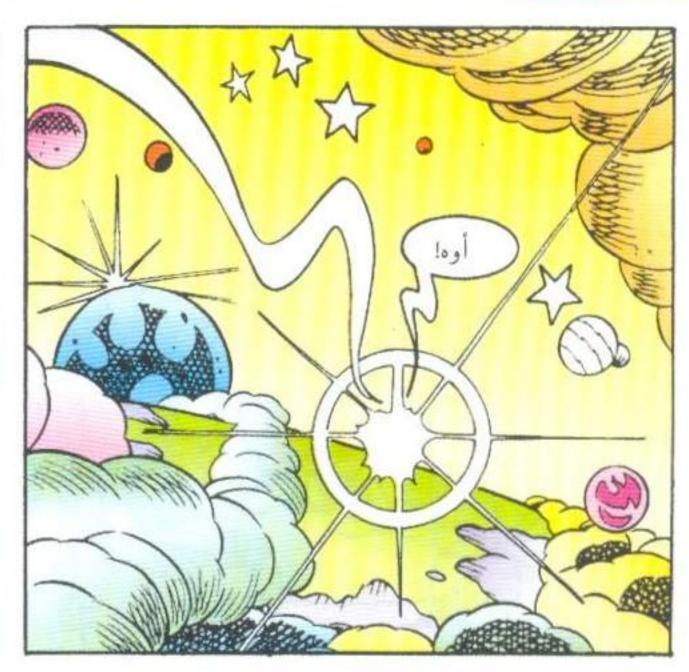




























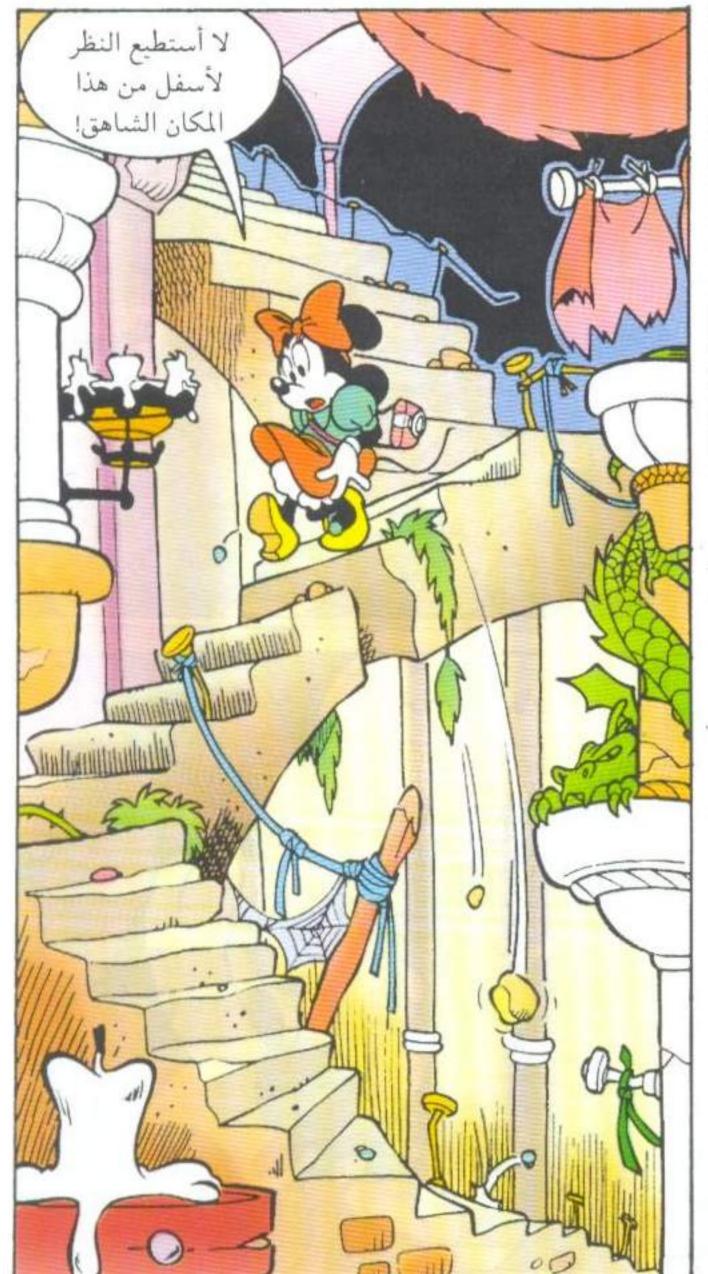


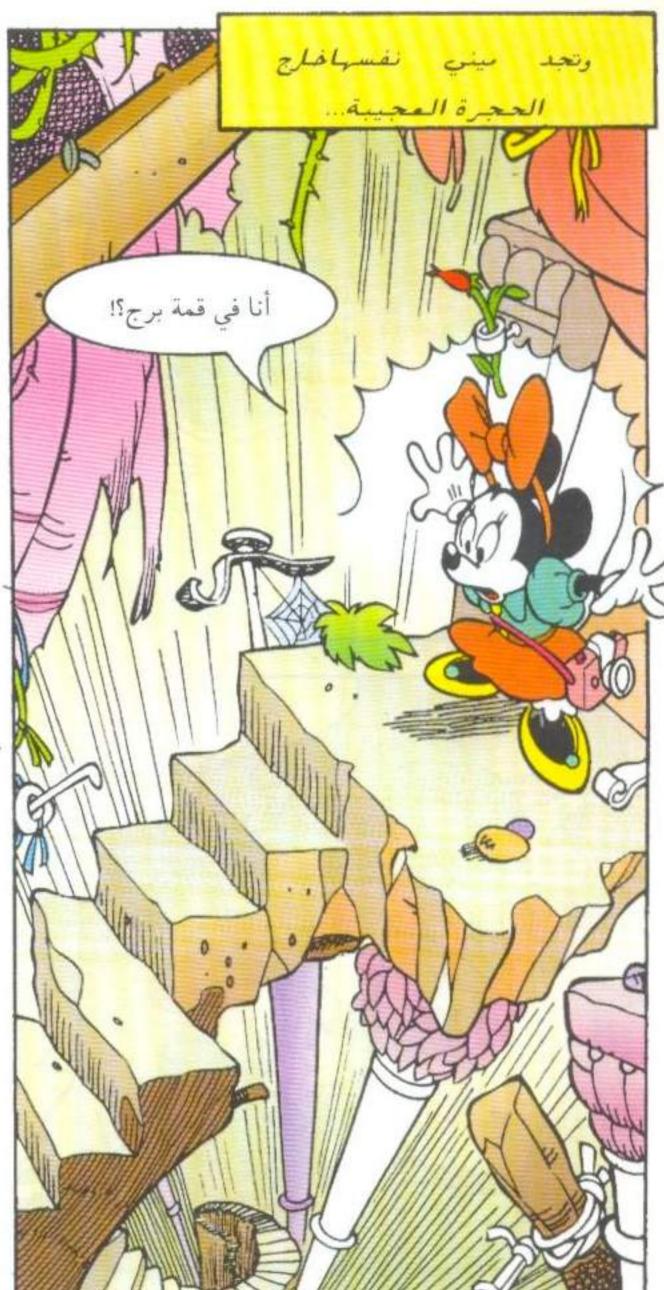




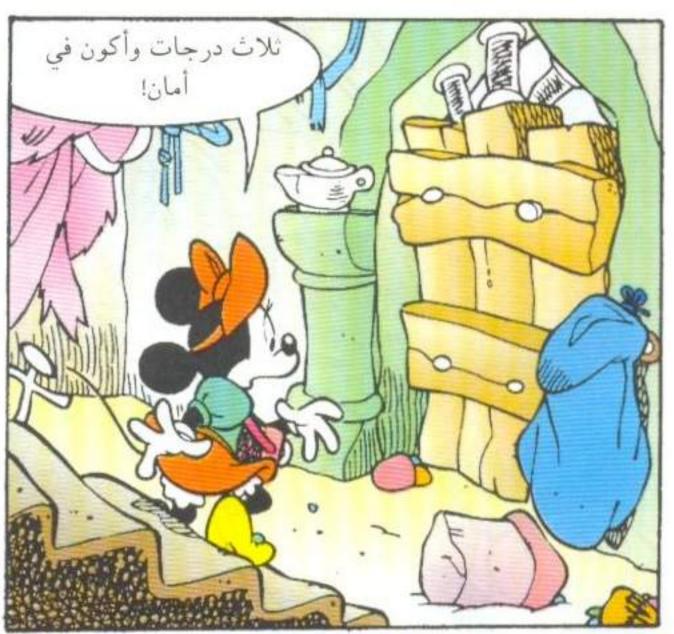




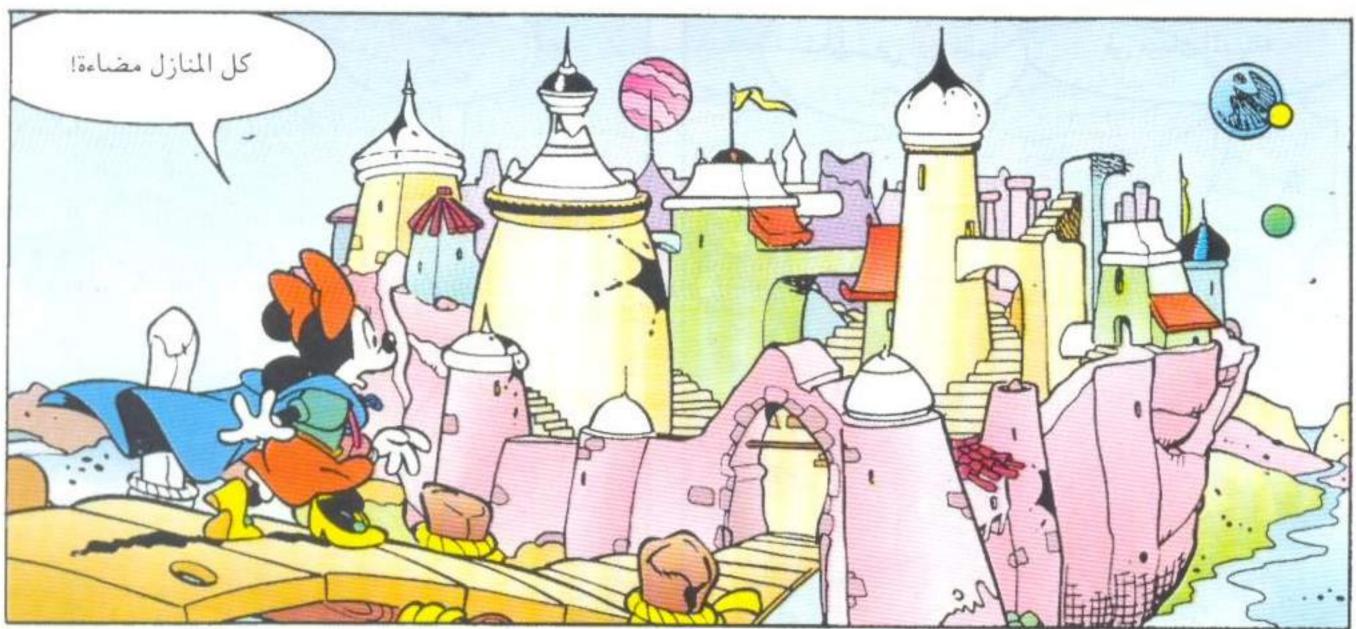
















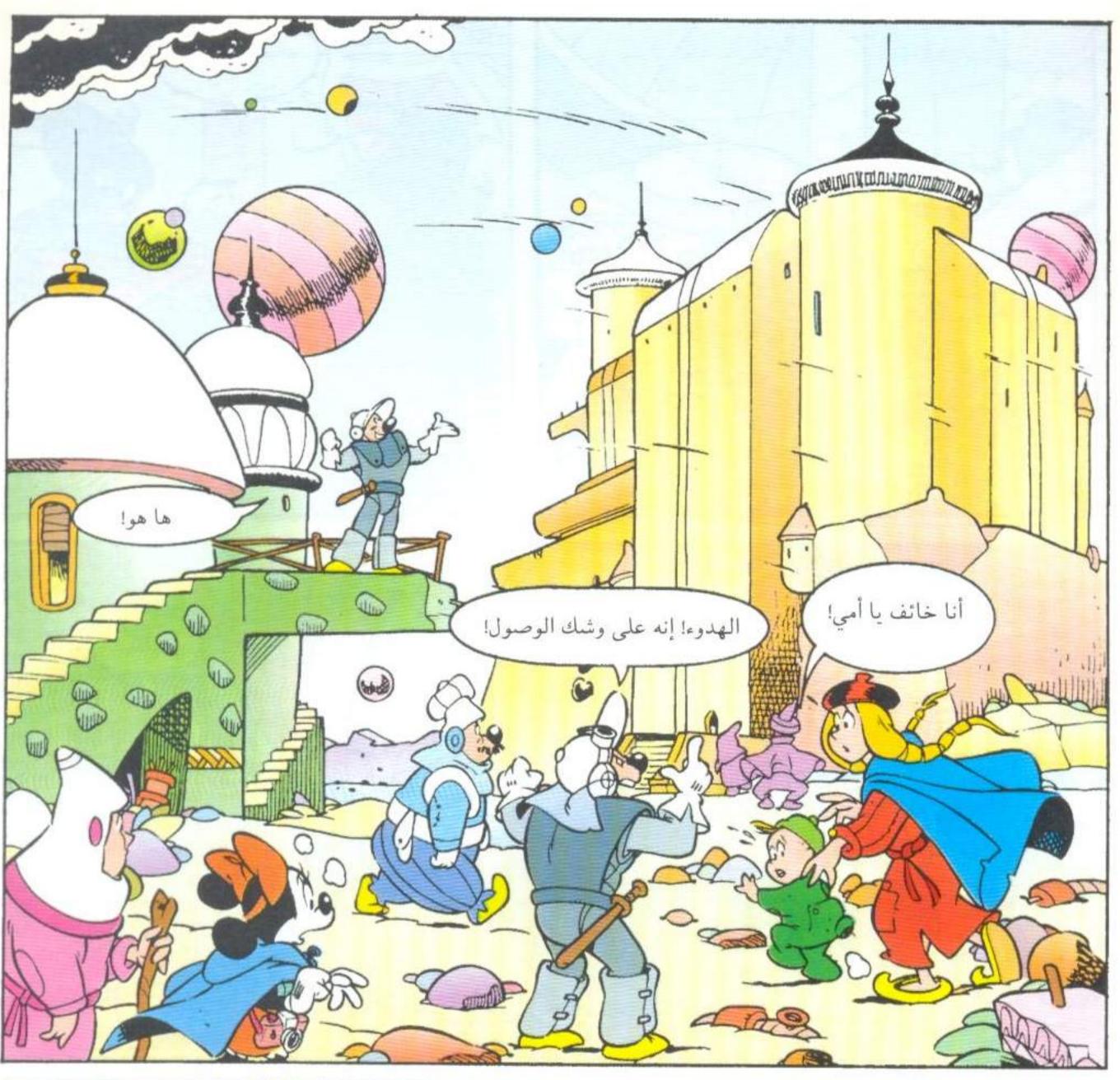




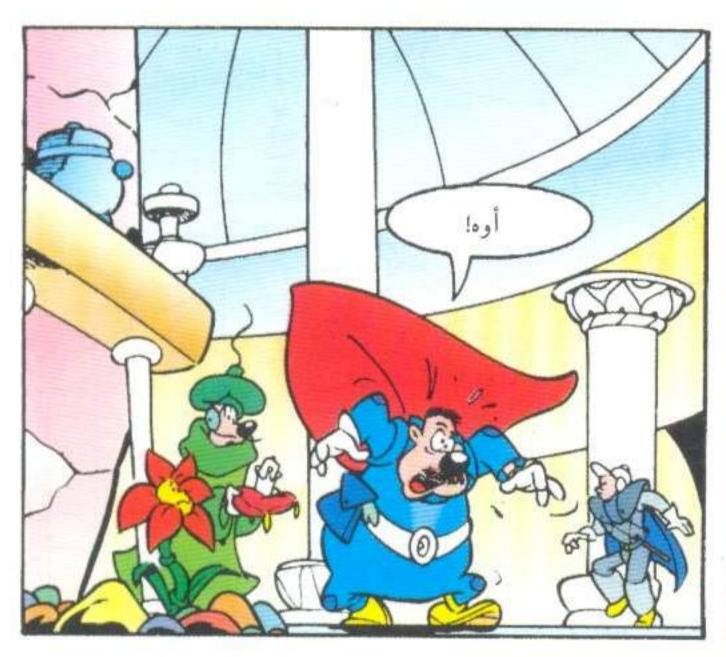




















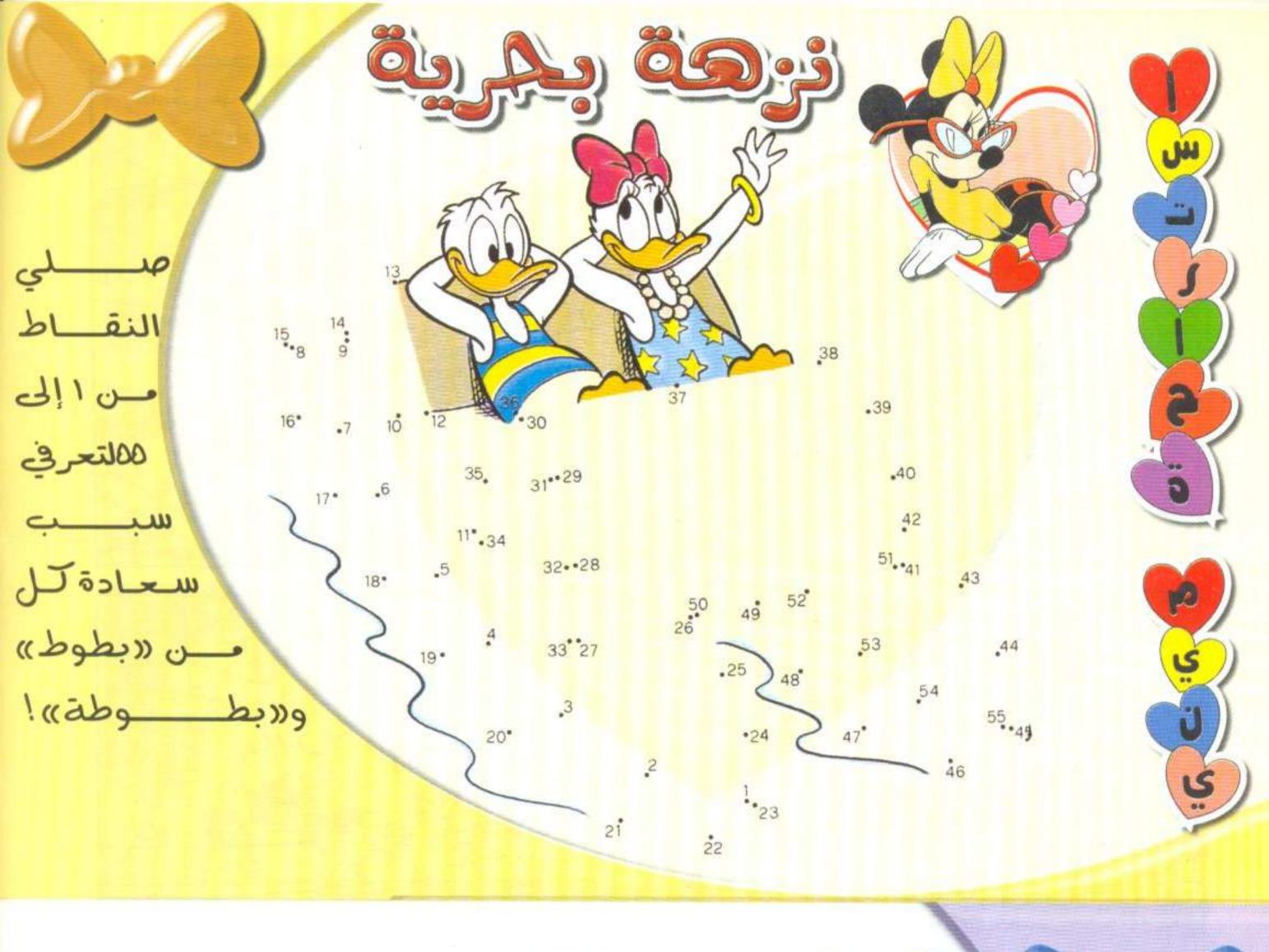














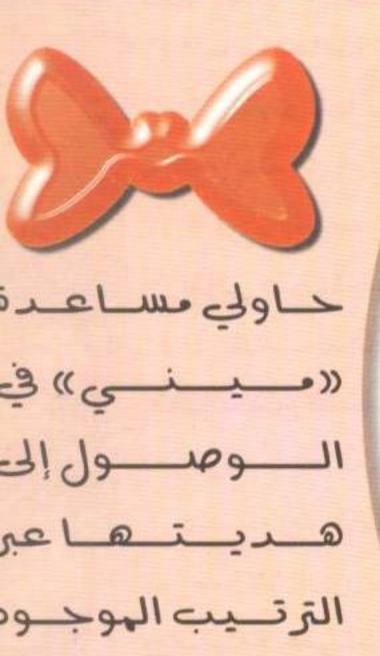
حاولي أن ستبدلي تل ستبدلي تل سعبدلي تل المناسب لتحسلي على الناتج!

FA

الاعتلاقات



توجد بين هاتين الصيورتين ٧ الصيورتين ٧ اختلافات حاولي معرفتها !



بجانب العنوان!







وطاعق المالية المالية

صعي صورتك هنا

الاسم:.....العمر: شخصيتك المفضلة:.....

الهوايات:..... العينوان:....

...رقم الهاتف: .





التعارف هو الذي يقرب الأسخاص من بعضهم البعض.. والنظرة الأولى والانطباع الأول عن الشخص هو الذي يدوم طويلا ويبقى في مخيلتك ولا ينسى. ولتتركي دائما أجمل انطباع عنك من أول مرة بجب أن تكون طريقة تقديمك للآخرين وتعرفك عليهم مهذبة ومميزة.. وحبن تحتاجين لتقديم إحدى صديقاتك أو قريباتك لفتاة أخرى يجب أن تكون أيضاً مميزة.

لذا ينصحك بالآتي لتكوني صاحبة دوق رفيع في تقديم مدعواتك:

- ١) عند تقديم إحدى الصديقات يجب أن ترفقي ألقاب لطيفة مع اسمها كأن تقولي «أقدم لك صديقتي العزيزة»
 وتذكري اسمها. وإذا كان لها اسما مشهوراً به أو لقب تفضله فيجب أن تقديمها للضيوف بهذا الاسم.
- ٢) كلمات المجاملة الرقيقة مطلوبة أثناء التعارف ومن اللائق إذا كنت سمعت عن هذه الشخصية مسبقاً وقُدُمَت لكِ أن تقولي لها «سمعتُ عنك كثيراً وتمنيتُ مُقابَلتِك»، ولكن هذا لا يعني أن تمدحي إنساناً بما ليس فيه ولا تذكري عنه أشياء لم تحدث حتى ولو كان مدحاً.
- ٣) إذا أردت تقديم إنسانة بجماعة فالأفضل أن تقدميها لأقرب مجموعة مجاورة ثم تتركيها تتحدث معها، على أن تتولى هذه المجموعة تقديمها إلى الأخريات.
 - إذا قدمت صاحبة المنزل نفسها لإحدى المدعوات ممن لم يسبق لها التعرف عليها فتقدم نفسها بالإسم مجرداً ثم تذكر صفتها إذا لم تكن المدعوة تعرف هذه الصفة.
 - ه) عند حدوث خطأ في التقديم سواء في الإسم أو الصفة فعلى
 صاحب الشأن أن تقوم بالتصحيح فوراً بأسلوب هادئ
 وبابتسامة حتى لا تحرج من قدمتها و
 - ٢) عند القيام بتقديمك أشخاص لبعضهم لاحظي أن يكون تقديمك للجميع بأسلوب واحد، وفي وقت متساو، ولا تطيلين في مديح صديقة وتنسين الأخرى.
 - ٧) الحفلات الكبيرة أو الرسمية لا تقومي بتقديم أحدى المدعوات لصديقة مغادرة أو لصديقات منهمكات في حديث ، انتظري الفرصة المناسبة.



لا تكتمل الأناقة إلا بهكملاتها؛ ومكملات الأناقة هي الإكسسوار في يراك يشعر بأنك فالإكسسوار يضفي لهسة جهالية خاصة بحيث كل مل يراك يشعر بأنك مهيزة وأل هذا الذوق الرفيع في انتقاء الاكسسوار يعكس شخصيتك وتفاعلك مع ما ترتدينك، بالإضافة إلى أننا نستطيع القول أل مل تمتلك ذوقا رفيعا في الاكسسوار ستمتلكك أيضاً في باقي أدواتها وأشيائها وأحياناً يتعدى الأمر إلى أسلوب تعاملها مع الآخريل فهي بلا شك ذات معاملة حسنة راقية.

ويسعدنا أن نقدم لك بعض هذه اللمسات لتكوني أكثر تميزا:

١ - إذا كانت أصابعك قصيرة لا ترتدي الخواتم الكبيرة والعريضة واكتف بالخواتم الرفيعة والناعمة أما إذا كانت أصابعك طويلة فلا ترتدي الخواتم ذوات الفصوص الصغيرة لأنها تعطي إيحاء أكبر بطولها.

٢ - لا تضعي أساور الذهب مع أساور الفضة أو الإكسسوار من أي معدن آخر، لأنها قد تأكل من قشور الذهب.

٣ - احرصي على التناسق بين لون إطار النظارة التي ترتدينها ولون ملابسك، ومن الأفضل شراء نظارة ذات إطار بلون محايد.

٤ - إذا كانت ياقة فستانك مغلقة اكتف بقرط كبير وجذاب ، أما إذا كانت الياقة واسعة فيمكنك ارتداء
 عقد ضيق حول الرقبة.

٥ - إرتدي مع الفساتين ذات الأكمام القصيرة عدة أساور ناعمة أو إسوره واحدة كبيرة، ولا
 ترتدي الساعة أبداً مع الأساور لأن ذلك يفقد كل منهما جماله

وجاذبيته.

٦ - الرقبة القصيرة لا تناسبها العقود الضيقة ،ا أما الرقبة الطويلة لا يناسبها ارتداء عقد طويل.

٧ - عند ارتداء الساعة راعي أن يكون لون إطارها ملائما مع باقي الإكسسوارات التي ترتدينها، وارتدي الساعات الجلدية الملونة للصباح، بينما ارتدي الساعات ذات الأطار الذهبي أو الفضي

لأوقات المساء والسهرات.

٨ - يعد الإيشارب «الفولار» من أهم مكملات الأناقة إضافة لذلك فهو يحمي العنق من أشعة الشمس صيفا، وعند اختيار الفولاريجب أن يكون من الحرير الناعم أو الكريب دوشين، التفتأ اللامع، أو الأورجنزا، كما يجب أن يكون نوع القماش ولونه ملائمين لملابسك وللوقت الذي ترتدينه









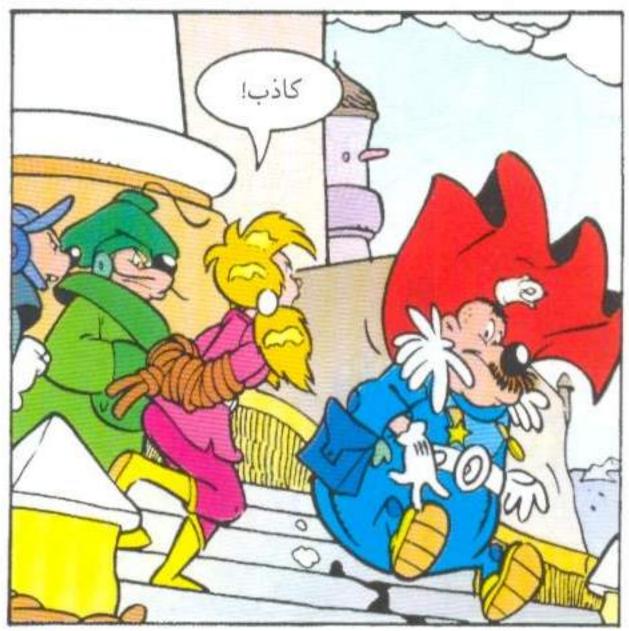
















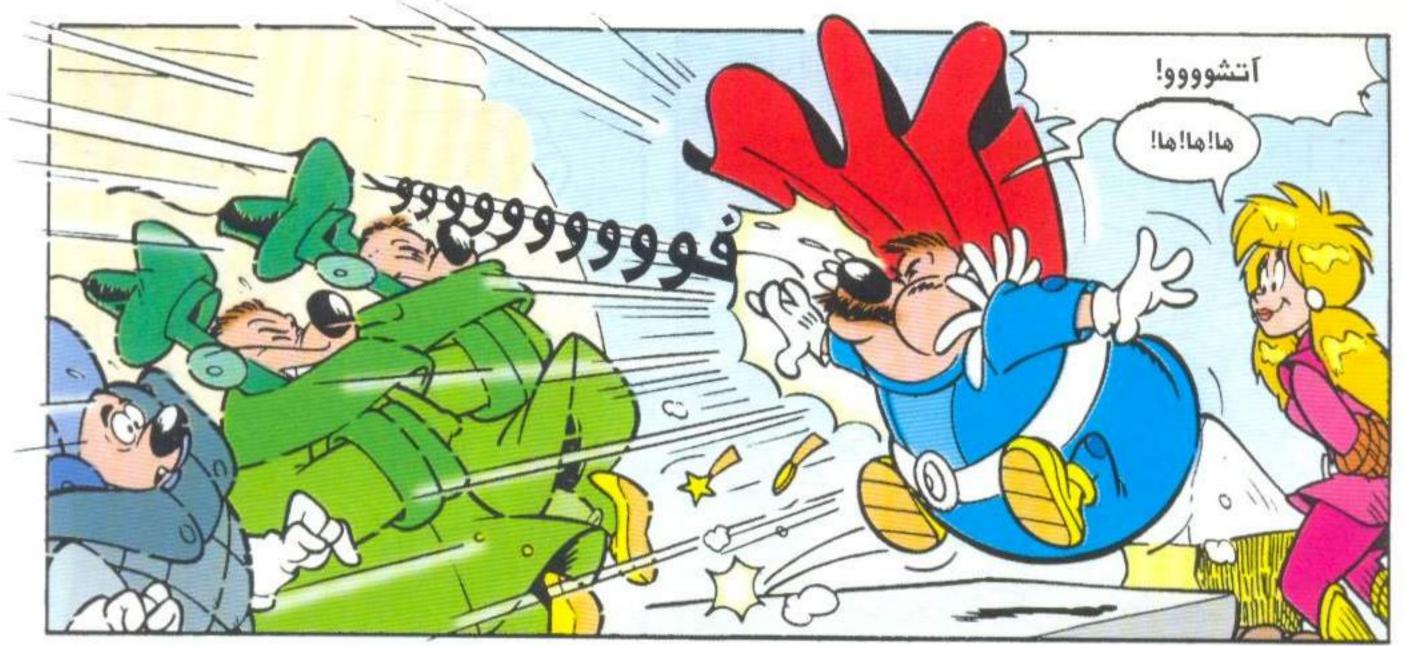




































































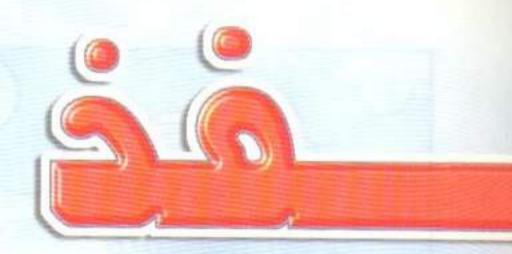




يتبع في صفحة 21







نستطيع مراقبتها بسهولة، فإننا نعلم القليل جدا عن طرق دفاع الغرير والثعلب لهذه الكرة الشائكة. هنالك حكايات كثيرة عن طريقة خداع الثعلب للقنفذ ليضطر أن يتخلى عن استدارته، إحداها جر القنفذ إللتف إلى جدول ماء حيث لا بد له من الانبساط كي يستطيع أن يسبح. قد يكون هذا صحيحا ولكن المرجح هو أن الثعلب حين ينقر بمخلبه القنفذ يقلبه بالصدفة إلى جدول ماء قريب، وهنا يستطيع الثعلب أن يهاجم القنفذ في الماء بأن يغطس تحته قبل أن يتمكن من العودة إلى الضفة والالتفاف على نفسه ثانية.

ايهما أقوى الجرد أم القنفذ؟!

في بعض الأحيان يستطيع الجرذ أن يقتل القنفذ، ولكن القنفذ أيضا يمكنه التغلب على الجرذ في أحيان أخرى لأن الحيوانين متعادلان في القوة إلى حد كبير، أما بالنسبة للأفعى السامة الكبيرة فإن القنفذ أقدر منها، حيث يسرع إلى عض الأفعى في ظهرها وهو يلتف على نفسه متحولا إلى كرة شائكة فتأخذ الأفعى بضربه على ريشه الشائك، ولكن ذلك يذهب عبثا إذ تنجرح وتنهك قواها، حينئذٍ ينبسط القنفذ ويقتلها ثم يلتهمها بما في ذلك عظامها ابتداء من ذيلها.

تعيش القنافذ منفردة نائمة طوال النهار في حفرة أو بين الأعشاب إلا فترات التزاوج، فهي تبنى أعشاشها من أوراق يابسة تنام فيها، وقد عُرف أنها تمزق أوراق الصحف نتفاً صغيرة لتصنع منها أعشاشا لها، وتضع القنافذ صغارها في مايو ويونيو، ثم أنها قد تلد ثانية بين يوليو وسبتمبر، وحين يقترب موعد ولادة صغارها تعهد أنثي القنفذ إلى بناء عش لها تلد فيه ما بين ثلاثة صغار وسبعة صغار عراة بلا ريش أو شعر مسدودي العيون والآذان، وسرعان ما تأخذ الأشواك بالظهور من الجلد لينة بيضاء لا جدوى منها لكنها تأخذ بالتصلب بعد ثلاثة أسابيع، و لا بد من مرور بعض الوقت قبل أن تتمكن القنافذ الصغيرة من الالتفاف على نفسها لكرات صغيرة كما تفعل القنافذ الكبيرة.

وبذلك تبقى القنافذ الصغيرة طيلة هذا الوقت عاجزة عن الدفاع عن نفسها والأم لا تفعل شيئاً لحماية صغارها إذ أنها تلتف كرة شوكية حين تحس بالخطر غير مهتمة بصغارها، لكنها بعد زوال الخطر تنقل صغارها واحدا واحدا إلى مكان جديد حاملة كل قنفذ صغير بجلده الرخو عند عنقه أو بطنه أو بأن تقبض على























